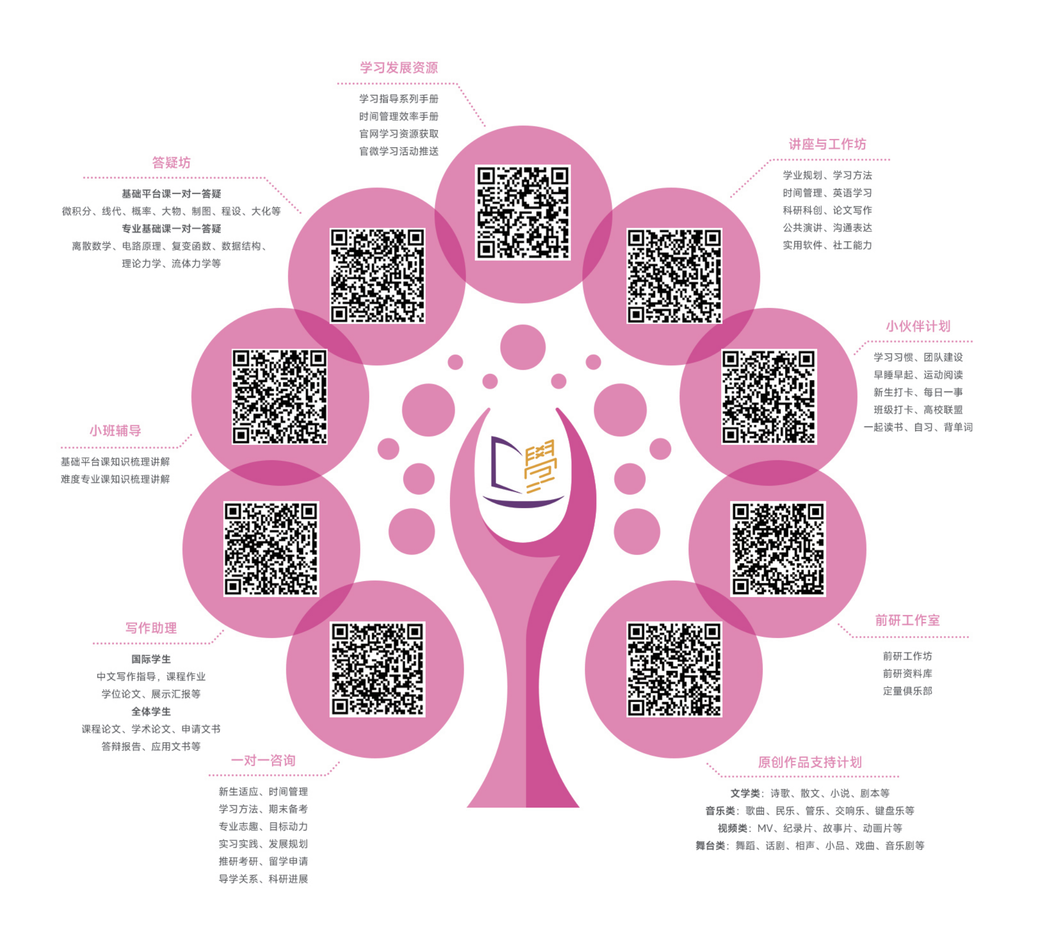
## 清华大学学生学习与发展指导中心

中心成立于2009年11月，旨在有针对性地解决学生学习与发展问题，为学生学习与发展提供专业化的指导、咨询和支持，拓展学生学习与发展能力，服务学生成长成才。





官方网站二维码


微信公众号:乐学


B站账号二维码

清华大学学生学习与发展指导中心
地址：清华大学紫荆C楼407
电话：010-62792453
邮箱：learning@tsinghua.edu.cn
网站：http://learning.tsinghua.edu.cn

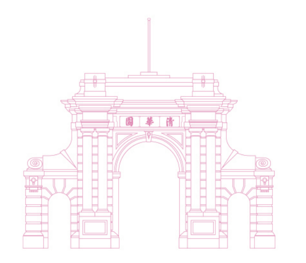



有效学习指导系列手册

# 适应
# 大学生活



02



2023.12

# 有效学习指导系列手册

# 02



CONTENT

目录



# 适应
# 大学生活

初进大学，你可能会充满新鲜和好奇，同时也可能会面临较大的学业压力。在第一学年最好养成良好的学习与生活习惯，适应新的人际关系，提升综合素质，良好的开始是成功的一半。

# 01 学习发展适应

### ● 打好基础

大一的课程大都是基础课，为之后更深层的学习做铺垫。不同专业的要求不同，但有些是通用的。比如，数学、物理、英语等基础课程。你如果有大学数理类课程自主学习需求，可通过 https://mp.weixin.qq.com/s/AtA2mxcEXkR_9cL-i8JmpQ 获取学习资源。

要带着积极的态度去上课，保证出席率，保证上课质量。你可以坐在教室前面的位置，关掉手机，做笔记，参与课程讨论。

### ● 合理选课

大学有各种各样的课程可以选择，大家可以根据自己的兴趣和适应情况合理地选择课程。由于大一需要适应新的环境、学习方式，而且清华的课程要求一向很高，每门课都会有一些高挑战的作业，所以建议你选课前要仔细考虑，一般的课程课内与课外的时间投入比建议 1：2，不要选过多的课程让自己太辛苦。当然如果到了期中发现有课程不适合自己的情况，或者感觉对自己挑战过大，在每学期第 10 周左右会有一次退课的机会。具体信息可实时关注 http://info.tsinghua.edu.cn/-- 教学门户 - 教务公告。在如何制定学期计划和合理选课方面如果有困惑，你可以请教你的师兄师姐、辅导员、班主任、新生导师或者教务负责老师，也可预约学习发展中心一对一咨询 https://consult.learning.tsinghua.edu.cn/appointment/。

### ● 多想多问

多思考，多提问。老师们都很乐意回答学生的问题，不管你自己认为这个问题是多么“简单”。可以在课间问老师，也可以在老师提供的答疑时间。清华大学设立了专门的开放交流时间制度，你可以点击 http://info.tsinghua.edu.cn- 教学门户 - 开放交流时间，预约到全校教师的一对一指导。

### ● 探索专业兴趣

专业课程的学习与探究占大学生活的主要部分。一般大一的时候专业只有一个大方向，你可以尝试去初步了解本专业的基本情况及相关子方向。你可以选修新生研讨课等一些相关的课程，向相关专业的学长学姐、老师们咨询了解等。

你可登录学科认知课程学习平台：www.xuekerenzhi.com，该平台帮助同学们认识各学科专业，为自己的学业规划做出靠谱的决策。覆盖理、工、商、人文、社科五个大类的 40 个学科。各学科权威学者 ( 包括诺贝尔奖得主、图灵奖得主菲尔兹奖得主、各国院士等 )300 余人，对 40 个学科进行深度解读。清华大学在校学生凭姓名与学号即可注册登录。你还可登录 https://workshop.learning.tsinghua.edu.cn/web/index.php/introduction/index 网站，获取《如何寻找合适的大学专业》等讲座录屏资源。

### ● 辅修专业

如果你学有余力，而且希望自己获得更丰富的知识体系和更多元的思维方式，可以根据自己的兴趣和能力，选择申请辅修学位。辅修学位的申请确认时间在每学年的春季学期（四五月份），也可以选择不提前确认，等修满相应专业学位课程以后，在大四同第一学位一起，申请认定辅修。具体介绍请见 http://info.tsinghua.edu.cn/- 教学门户 - 学生指南 - 二学位 / 辅修 - 辅修学位。

### ● 转专业

如果你发现自己的专业不太理想，可能会考虑转专业。友情提醒一下，要对自我和专业有清晰的认识和定位，不要盲目转专业。转专业的申请时间为每学年春季学期的第 10-11 周，在每年的四五月份，学校会在信息门户（info.tsinghua.edu.



cn）上进行教务公告。大一、大二的非定向同学都可以申请。所以，你共有两次选择的机会，这是第一次。具体介绍请见教务处网站：教务处—规章制度—学生指南—转专业 http://announce.cic.tsinghua.edu.cn/xszn/zzy。

你可登录学科认知课程学习平台：www.xuekerenzhi.com，深度认知各学科专业。

### 寻求学习指导

如果你在学习与发展方面遇到了困惑，可以主动去获取学习与发展指导资源的支持，比如，数理类等基础课程学习遇到挑战，可参加针对数学、物理、化学、生物、编程、机械制图等基础课的答疑坊。

现场答疑：答疑时间：第 1 周 -16 周每晚第六大节课（19:20-21:45），答疑地点：六教 6A014/013。

线上答疑：扫右边二维码，添加“答疑坊微信小助手”，经身份审核后拉进答疑引导群中。

你还可参加小班辅导，关注微信公众号“乐学”（lx62792453），点击“预约服务”-“预约小班辅导”，或直接登录小班辅导预约系统网站 https://tutor.learning.tsinghua.edu.cn/web/index.php 进行预约。

你还可以参加学习方法讲座工作坊，主题包括：《如何跨越大学学业挑战》、《为考试做准备》等。登录 https://workshop.learning.tsinghua.edu.cn/web/index.php/introduction/index 网站，可预约工作坊或获取往年讲座录屏等学习资料；你还可预约专业的学业咨询师或者接受过专业训练的同辈咨询师与你一起探讨如何适应大学学习、如何选择课程、辅修、如何转专业、如何进行时间管理等。预约链接：https://consult.learning.tsinghua.edu.cn/appointment/。





## 02 人际关系适应

### 融入班集体

班集体是我们进入大学之后所接触到的第一个集体，通过这个集体，我们将认识很多同学、老师。因此，快速地融入班集体有利于对大学生活的适应。如何快速地融入班集体？与同学一起上课，积极主动地发言，主动与老师、辅导员沟通，这些都是好方法。

### 建立社交网络

你的朋友圈应该可以给你建议、支持和友谊。一个好的朋友圈可以帮助你走得更远。主动去交朋友，不仅仅限于你的同班同学、舍友，公选课、社团、校园活动等，都是认识新朋友的好机会。加入一个团体，以相同的兴趣和价值观为依托。如一些学术或科研的团体，体育性的团体等。结识经验丰富、可以给你建议的人，如学长学姐，老师，教授等，从他们那里获取的建议也许可以帮你少走一些弯路。与家人分享你的大学生活。一般来说，同学们上大学之后与家人见面的机会较少了，记得时不时地打电话与家人沟通，分享你的大学生活，了解家人的生活，让他们见证你的成长过程。



当你觉得 hold 不住的时候，主动寻找帮助。不必独自挣扎，每个人都是需要他人帮助，也是乐于帮助其他人的。当你觉得压力过大，不必因为害羞或自尊而独自承担，有时候别人的一条建议会给你很大益处。如果你在适应、发展、压力、人际交往、恋爱等方面有困惑，希望在清华生活得更加幸福快乐，你也可以预约心理咨询中心的专业咨询师。联系电话：62782007。

你还可以参加学习发展中心小伙伴计划，与志同道合的小伙伴一起打卡，通过多样的活动形式培养规律化的学习和生活方式，帮助养成自我监督的好习惯。

扫码添加小伙伴小助手微信，进入活动群聊了解更多详情。





# 03 综合素质提升

## ● 提升口头表达和写作能力

如果你想提升口头表达能力，可预约学习发展中心沟通表达工作坊。主题包括自我介绍、线上沟通、线下沟通、展示攻略和公共演讲。

如果你想提升写作能力，可以参加学习发展中心写作助理。写作助理为学生提供一对一学术论文写作、申请材料撰写等相关指导，为国际学生开设中文作业修改及各类日常文书交流的指导服务。

时间：第 1 周 -17 周每晚第六大节课（19:20-21:45）。

地点：线下地点为六教 6A013，线上咨询室将于微信群内更新链接。

预约咨询：填写咨询表单（https://www.wjx.cn/jq/56316018.aspx），或关注“乐学”公众号后在对话框发送“写作助理预约”。

## ● 课外活动

大学的生活不仅仅是专业学习，还有很多事情可以充实你的大学生活。比如，参加一些社团组织，做志愿活动，做兼职等。清华的学生组织主要包括团委、学生会、科协、创协、紫荆志愿者服务队、TMS 协会及近 200 家社团协会，你可以根据自己的兴趣进行选择。更多信息请关注学生清华网站：www.student.tsinghua.edu.cn。



● 提升领导力

大学有很多机会提升自身的领导力，比如申请院系社会工作岗位、勤工助学岗位、在班集体担任班干部，在服务同学的同时也提升自身的责任意识、团队合作与人际沟通表达等能力。

如果你希望了解国计民生、感悟中国力量、开拓国际视野，不断提升自身的领导力，可以申请参加思源计划（“饮水思源.服务社会”优秀学生培养计划）。每年春季学期从各院系选拔 30 多名优秀新生，利用大学的三个暑假组织学员进行社会实践；每个学期中成员自发组织活动、互相学习。更多信息关注校团委网站 http://bmxxfb.cic.tsinghua.edu.cn/xtw/。

● 合理利用时间

刚刚进入大学，可能很多事情让你觉得眼花缭乱，觉得时间不够用。那么你需要合理利用你的时间，做一个计划表，按照重要性与紧迫性的程度，列出你要做的事，并从中做出取舍。你不是超人，要知道自己的极限所在，学会放弃一些事情。

不论怎样忙碌，一定要保证足够的睡眠，按时作息，按时吃饭。最好一周可以锻炼身体 2-3 次。运动可以帮助你放松，从而更好地投入到繁忙的学习与工作中。另外运动也可帮助你认识更多的人。

如果在时间管理方面有困惑，可以从学习发展中心公众号“乐学”上，预约学习发展中心的时间管理工作坊（预约链接：https://workshop.learning.tsinghua.edu.cn/web/index.php/introduction/index）或者一对一咨询。



● 走出舒适圈，探索未知

人们在一个小圈子里待习惯了会有惰性，不想再去尝试新的东西，这将阻碍你的发展。不时提醒自己去尝试一些新的东西和挑战，认识新朋友，修一些与专业无关的课等。大多数清华同学不是北京本地人，那么在大一年级，除了解清华外，可以多了解北京。时不时地走出校园，去探索一下北京的博物馆、公园、名胜古迹等。

● 计划你的寒暑假

寒假和暑假很长，这段时间是从课程之外学习东西的好机会，可以考虑实践、实习、海外研修等。更多的实践信息请关注校团委网站 http://bmxxfb.cic.tsinghua.edu.cn/xtw/，另外临近寒暑假，校内会有很多支队通过海报征募实践队员，可根据自身情况选择性的报名。更多实习信息请关注职业发展指导中心网站 http://career.tsinghua.edu.cn；海外研修机会请关注国际处网站 http://gjcbg.cic.tsinghua.edu.cn。